ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+

Ежемесячная газета № 2(50) ФЕВРАЛЬ 2015

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ПЕРЕХОД НА ВЕГЕТАРИАНСКУЮ ДИЕТУ МОЖЕТ ОБРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ДИАБЕТА ВСПЯТЬ

По мнению специалистов, отказ от мяса способен снизить уровень сахара в крови. Таким образом, диета является альтернативным методом лечения диабета 2 типа. Ранее проводившиеся исследования также показали, что отказ от животных жиров улучшает чувствительность к инсулину. В рамках последнего наблюдения было установлено: растительная пища снижала показатели гликированного гемоглобина, говорящего о концентрации сахара. У людей с диабетом, чем выше этот показатель, тем больше риск развития неприятных отклонений, вроде проблем с нервами, зрением и сердцем.

В свою очередь, вегетарианская диета снижала гликированный гемоглобин в среднем на 0,4 единицы. Максимальное снижение — 0,7 единицы. Этот эффект сравним с приёмом противодиабетических препаратов, ингибиторов альфа-глюкозидазы. Помимо контроля сахара, вегетарианство может помочь в контроле веса, давления и холестерина одновременно. Ни один препарат не в состоянии дать такого. Эксперты советуют заменить мясо соей.

ЛЮБИТЕЛИ КАЛЬЯНОВ И ИХ СОСЕДИ ПОПАЛИ В ГРУППУ РИСКА РАКА

Согласно последним исследованиям, концентрации бензола в кальянном дыме достаточно, чтобы спровоцировать рак, в том числе лейкоз («рак крови»). Этот вывод подкреплён результатами эксперимента, в котором приняли участие более 200 человек. 50 % добровольцев курили кальян, пребывая в закрытом помещении, а остальные находились рядом с курильщиками (эффект пассивного курения).

Далее проводились тесты. Оказалось, не только активные курильщики кальяна были в опасности, но и жертвы пассивного курения. Помимо бензола, в дыме содержалось множество и других вредных соединений. Все они способны привести к необратимым изменениям в теле, вызвав появление раковых опухолей.



4 ФЕВРАЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА

Цель этого дня — напомнить об опасности раковых заболеваний. С одной стороны, россияне знают о раке, но с другой — боятся его и не хотят идти к врачам, теряя время и шанс на выздоровление.

Большинство приходит к врачу на 2 – 3 стадии болезни, некоторые — на 4 стадии, когда что-либо сделать уже сложно. Раннее выявление рака даёт шанс на дальнейшую беспроблемную жизнь. Болезнь же всё равно проявится, от неё нельзя спрятаться, но чем позже это произойдёт, тем более длительным будет курс лечения, тем хуже последствия и статистика. Рак — это не приговор. Сейчас очень много методов лечения этого заболевания. Статистика по выздоровлению хорошая, но только если вовремя обращаться к врачу.

К ПОКУПКЕ РЫБЫ СТОИТ ПОДХОДИТЬ МАКСИМАЛЬНО ОТВЕТСТВЕННО

Римма Мойсенко — врач-диетолог, кандидат медицинских наук, руководитель центра эстетической медицины «Риммарита» рассказывает, насколько безопасно есть рыбу, с точки зрения заражения глистами и загрязнения тяжёлыми металлами: «Рыба, которая плавает в прибрежной зоне, действительно, накапливает соли ртути и свинца. Чем ближе к зонам сброса промышленных отходов обитает рыба, чем она старше и крупнее, тем вреднее она будет для нашего организма. Речная и морская рыба различаются по количеству солей тяжёлых металлов и токсических веществ — речная рыба, как правило, в этом лидирует. А уж содержание глистных инвазий будет зависеть от особенностей её разделки, перевозки и хранения. Безопаснее всё-таки предпочесть рыбу, пойманную в глубоких водах морей или океанов, подальше от прибрежных зон».

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении. Полная версия на сайте meddaily.ru

С ЮБИЛЕЕМ, ЛЮБИМАЯ ГАЗЕТА!

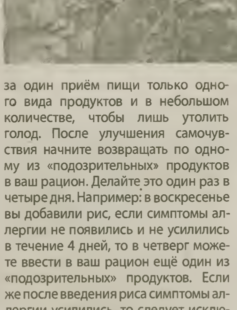
Дорогие друзья!

Вы держите в руках пятидесятый номер газеты «Ваши ключи к здоровью». Она начала выходить в 2006 году. Первый тираж составлял 3000 экземпляров. В честь юбилея мы хотим подарить вам подарок — книгу «Как преодолеть стресс».

Ответьте на вопросы анкеты на стр. 2, вырежьте анкету из газеты и пришлите в редакцию по адресу: **424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.** Анкету также можно заполнить на нашем сайте **www.k-k-z.ru** и прислать на эл. адрес **zayavka@sokrsokr.net**

АЛЛЕРГИЯ

Аллергия является довольно распространённым заболеванием. Ею страдает 20 – 35 % населения. Наиболее распространёнными видами аллергии являются аллергический ринит — 10 – 22 %, аллергический дерматит — 5 – 12 %, бронхиальная астма — 5 – 9 %. Эти цифры продолжают расти, причём, интенсивно нарастает частота аллергий у детей. Давайте подробнее рассмотрим, что собой представляет аллергия.



Наука расценивает аллергию, или аллергическую реакцию, как результат искажённого ответа иммунной системы на повторное попадание в организм определённых антигенов — чужеродных веществ. Это ведёт к нарушению функционирования органов, систем органов или даже всего организма, а также сопровождается повреждением собственных тканей организма. В случае обычной реакции иммунной системы на антиген (бактерия, вирус и др.) не происходит повреждения тканей организма, а вот при аллергической реакции оно всегда присутствует.

Аллергию относят к группе мультифакториальных заболеваний, так как в её развитии играют роль и генетика, и факторы окружающей среды, и образ жизни человека.

Симптомы аллергии

Признаками аллергии могут быть не только привычные для нас сыпь на коже, насморк, слезотечение, кашель, но и много других симптомов, в том числе неспецифические: хроническая усталость, ослабление способности концентрировать внимание и усваивать новую информацию, бледность или пятнистость кожи, тёмные круги или мешки под глазами, дерматит, першение в горле, синусит, нарушения ритма сердца, боль в прямой кишке или зуд в заднем проходе, потеря аппетита или возникновение пристрастия к какому-то виду продуктов и многое-многое другое.

Профилактика

1. Исключите или ограничьте контакт кожи с различными химическими веществами, включая мыло, гели, лосьоны, косметику, медикаменты, краски и т. д.

2. Исключите вдыхание любых раздражающих, искусственных запахов (бензин, аэрозоли, косметика, духи и т. д.)

3. Все медикаменты, вакцины, ядовитые вещества, плесень, грибки, бактерии и насекомые могут вызвать аллергию. Избегайте их, насколько это возможно и благоразумно.

4. Одежда из синтетических материалов, таких как эластан, нейлон и др., может быть причиной аллергии. Старайтесь пользоваться одеждой из натуральных тканей.

5. Переохлаждение конечностей, особенно лодыжек и задней поверхности рук ослабляет иммунную систему.

6. Переедание, обильный ужин, недостаточное пережёвывание пищи вызывают процессы брожения в пищеварительном тракте и этим нарушают работу иммунной системы. Также употребляйте не более 3 блюд за один приём пищи, включая хлеб, чтобы избежать «войны» внутри себя.

7. Пищевые группы, наиболее часто вызывающие аллергию: молочные продукты (60 % от всех пищевых аллергенов); шоколад, кола, кофе, чай; яйца, свинина, говядина, рыба; бобовые; цитрусовые; томаты и картофель; мёд, различные специи, искусственные пищевые красители; алкогольные напитки; клубника, яблоки, лук, чеснок, бананы; синтетические витамины, лекарства, искусственные гормоны и другие химические токсические вещества.

Лечение

1. Питание. Исключите из вашего рациона все известные вам пищевые аллергены и «подозрительные» для вас продукты до тех пор, пока симптомы аллергии пройдут. Чтобы ускорить этот процесс, испробуйте «монодиету» в течение 5 – 10 дней. Она предполагает употребление за один приём пищи только одного вида продуктов и в небольшом количестве, чтобы лишь утолить голод. После улучшения самочувствия начните возвращать по одному из «подозрительных» продуктов в ваш рацион. Делайте это один раз в четыре дня. Например: в воскресенье вы добавили рис, если симптомы аллергии не появились и не усилились в течение 4 дней, то в четверг можете ввести в ваш рацион ещё один из «подозрительных» продуктов. Если же после введения риса симптомы аллергии усилились, то следует исключить этот продукт из употребления и не добавлять никакого нового до уменьшения проявлений аллергии.

Избегайте продуктов, раздражающих слизистую оболочку пищеварительной системы: красный или чёрный перец, имбирь, корица, гвоздика, мускатный орех, пищевая сода, кофеин, никотин, теобромин (шоколад), продукты, содержащие синтетические компоненты.

Избегайте переедания, смешения овощей со сладостями, комбинаций молока и яиц, молока и сахара, яиц и сахара, позднего обильного ужина, употребления жидкости во время еды, перекусов между едой (раньше, чем через 5 часов после предыдущего приёма пищи), а также употребления больше трёх блюд за один приём пищи.

Один или два дня каждую неделю воздерживайтесь от пищи совсем, при этом выпивайте не менее 2 л воды за сутки. Голод значительно облегчает проявления аллергии в большинстве случаев, но он противопоказан при сахарном диабете 1 типа и при нестабильном течении диабета 2 типа.

2. Исключите воздействие аллергенов, содержащихся в воздухе: пыль, плесень, пыльца растений, дым, пух или шерсть домашних животных.

3. Вода. Для хорошей работы системы очищения организма необходимо в день выпивать не менее 1,5 л воды, лучше 2 – 2,5 л.

4. Активированный уголь. Для облегчения симптомов пищевой аллергии принимайте таблетки активированного угля (1 таблетка на 10 кг массы тела) перед сном, но не ранее, чем через 2 часа после еды, запив небольшим количеством воды, ежедневно в течение 1 месяца. Повторяйте такие курсы несколько раз в год.

5. Расторопша. Чтобы улучшить работу печени, принимайте молотые семена расторопши (продаются в аптеке), по 1 ч. л. 3 – 5 раз в день в течение 1,5 месяцев, повторяя такие курсы 2 раза в год.

Возможно, чтобы освободиться от аллергии, вам придётся от многого отказаться, и это покажется слишком трудным. Пусть в таком случае ободрением для вас будут слова человека, победившего себя: *«Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе. Я научился быть довольным тем, что у меня есть» (Филиппийцам 4:13, 11).*

Агата Трэш,
доктор профилактической медицины

Как давно Вы читаете газету «Ваши ключи к здоровью»?

____

Какие рубрики Вам особенно нравятся?

____

Ваши пожелания газете:

____

ФИО______________________

Почтовый индекс__________

Адрес_____________________

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

МОРКОВЬ — УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

Морковь содержит вещества, ценные для поддержания здоровья и красоты, и поэтому широко применяется в лечении, косметике и кулинарии.

Морковный сок издавна считался исцеляющим средством, и его применяли как панацею. Мнение об универсальных свойствах моркови пережило века.

В народной медицине морковным соком лечат половое бессилие, кроме того, его применяют при кожных заболеваниях: язвах, экземах, лишаях.

Морковный сок устраняет куриную слепоту (ослабленное в сумерках зрение), лечит малокровие, болезни сердечно-сосудистой системы, печени и почек. Морковь обладает противоглистным действием. Чтобы вывести глистов из желудочно-кишечного тракта, надо в течение 24 часов не принимать никакой пищи, кроме 1 кг сырой моркови.

Морковь обладает противоопухолевыми свойствами — это подтвердили научные исследования.



Эдита Уберхубер,
«5 минут для здоровья»

ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ: КАК ПРОДЛИТЬ СВОЮ МОЛОДОСТЬ

Процессы старения в организме человека начинают запускаться уже с 25-летнего возраста. Ресурсы даже самого сильного мужского организма не безграничны. Поэтому очень важно с молодости укреплять все свои органы и системы. Сегодня мы поговорим, как мужчине долгие годы оставаться здоровым, бодрым и активным.

Не секрет, что после тридцати лет большинство мужчин переживают кризис середины жизни. В этот период времени мужчина подводит итоги своей прошедшей жизни. Такому анализу подвергаются все сферы: работа, личная жизнь и, конечно, здоровье. Особое внимание в этой статье мы уделим здоровью мужчины. Ведь именно после тридцатилетнего рубежа, как правило, появляются первые сигналы будущих недугов.

Большинство мужчин не любят жаловаться, не обращают внимания на тревожные симптомы — дескать, само пройдёт. Таким образом, многие заболевания, которые можно было бы вылечить на ранних стадиях, переходят в хроническую форму. Поэтому, чтобы то или иное заболевание не оказалось в запущенной форме, после тридцати лет каждому мужчине следует обращать внимание на своё здоровье. Особого внимания требуют сердечно-сосудистая система, печень, нервная система и предстательная железа.

Сердечно-сосудистая система. На третьем десятилетии начинаются изменения в сердечно-сосудистой системе. В артериях, которые несут обогащённую кислородом кровь от сердца ко всем органам и тканям, уменьшается приток крови. А кровь доставляет клеткам питание и кислород, а также удаляет отработанные, вредные продукты жизнедеятельности. Ухудшение кровоснабжения означает быстрое старение органов. После 30 лет всё больше и больше мужчин страдают гипертонией. А ведь повышенное давление лежит в основе геморрагического инсульта головного мозга. В последние годы это заболевание значительно «помолодело», т. е. от него страдает всё больше и больше мужчин в самом расцвете сил.

Печень. Если мужчина ведёт здоровый образ жизни, то, как правило, с печенью у него проблем не бывает. А вот если он употребляет спиртные напитки, жирную и острую пищу, то печень даёт сбой. Также болезни печени могут спровоцировать такие заболевания, как гепатит, цирроз и гепатоз.

Нервная система. Старение нервной системы является ведущим фактором в старении всего организма. Состояние нервной системы сказывается на умственной и физической работоспособности, памяти, эмоциях.

Предстательная железа. Раньше считалось, что простатит — удел мужчин после 45 лет. Но сегодня всё чаще болеют молодые, 20 – 30-летние мужчины. Развитию этого заболевания способствуют: переохлаждение, запоры, злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни, переедание, острая пища, стрессы, воспалительные, венерические, урологические заболевания, курение.

Вот некоторые рекомендации, которые помогут мужчинам сохранить и укрепить своё здоровье:

✓ Завтракайте. Завтрак является самым важным приёмом пищи для человека. Именно от его состава зависит запас энергии на весь день и ваше самочувствие. Идеальным завтраком является каша с фруктами и орехами.

✓ Ограничьте употребление острой, солёной, сладкой, копчёной, маринованной пищи.

✓ Держите под контролем артериальное давление, пульс и регулярно делайте электрокардиограмму (желательно 1 раз в год).

✓ Занимайтесь спортом, т. к. это способствует тренировке сердечной мышцы. А от её работы напрямую зависит здоровье. Занимайтесь бегом, ходьбой, плаванием, волейболом, баскетболом, теннисом, в тренажёрном зале. Но помните, что занятия спортом несут положительный эффект только тогда, когда соблюдается мера. Поэтому ни в коем случае не устраивайте каждодневные тяжёлые тренировки, это только навредит вашему организму.

✓ Если вы женаты, пусть ваша половая жизнь будет регулярной (без воздержаний и сексуальных излишеств). Помимо предупреждения застойных процессов, секс является своеобразной тренировкой сердечной мышцы и способствует улучшению настроения.

✓ Употребляйте достаточное количество воды. Здоровый мужчина должен выпивать не менее 2,5 литров воды в сутки. Речь идёт о простой очищенной воде, а не о минеральной, чае, кофе, соках и пр. Причём, уровень воды должен восполняться постепенно в течение дня, а не редкими, но большими приёмами. Свой первый приём необходимо начать сразу же после пробуждения, выпив 1 – 2 стакана воды. Следующие приёмы воды должны быть в перерывах между приёмами пищи (не позднее 20 – 30 минут до еды и не ранее полутора часов после еды).

✓ Исключите употребление различных наркотиков, в том числе алкоголя, табака и кофеина.

✓ Ложитесь спать вовремя. Следите и за тем, чтобы ваш сон был не только продолжительным, но и качественным.

✓ Развивайте в себе позитивный настрой. Регулярно благодарите Бога за то, что имеете. Помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи. Занимайтесь благотворительностью.

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог, магистр общественного здравоохранения



УДИВИТЕЛЬНЫЙ ФИЛЬТР

Видели ли вы когда-нибудь аппарат для фильтрации крови, «искусственная почка»? Это аппарат достаточно внушительных размеров, с множеством трубочек, фильтров, кнопок и сложной системой управления. Предназначается он для людей, почки которых не справляются с задачей очищения крови от веществ, образовавшихся в процессе жизнедеятельности организма и являющихся для него ядами. Если почки перестают функционировать, человек непременно умрёт от накапливающихся в его организме ядов, однако этот аппарат помогает очищать кровь такого больного. Бог же поместил всю эту сложнейшую систему, и даже больше того, в органы размером чуть больше кулака — почки. Давайте рассмотрим подробнее этот шедевр Божьей мудрости.

Почки относятся к мочевыделительной системе организма. Кроме них, к этой системе относятся два мочеточника, мочевой пузырь и мочевыводящий канал.

Функции почек:

1. обеспечение водного и электролитного баланса организма;

2. обеспечение кислотно-щелочного равновесия в организме;

3. выведение токсических продуктов обмена веществ;

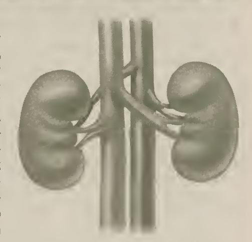
4. производство витамин-Д гормона;

5. производство ренина — гормона, который во многом регулирует уровень артериального давления;

6. производство эритропоэтина — гормона, стимулирующего выработку эритроцитов.

Почки — это парный бобовидный орган. Масса каждой почки 150 – 160 г. Расположены они сразу перед позвоночным столбом, чуть выше уровня талии. Каждая почка окружена «жировой подушкой», которая защищает её от ударов и сотрясений. Верхние части почек прикрыты сзади нижними ребрами, что также усиливает их защиту. В каждую из почек входит артерия, а выходят вена и мочеточник. Около 20 % (1 л) всей перекачиваемой сердцем крови каждую минуту проходит через почки. За сутки выделяется приблизительно 1 – 1,5 л мочи.

Основным фильтрующим элементом почек является нефрон, именно в нём образуется то, что мы называем мочой. Он состоит из сети кровеносных капилляров, на которые разделяется артерия, входящая в почку, а также сети выводящих канальцев. Стенки этих капилляров и канальцев имеют множество мельчайших отверстий, через которые и происходит разделение веществ, содержащихся в крови, — полезные остаются в кровеносном русле, а вредные выводятся с мочой.



Бог предусмотрел удивительную систему очистки нашего организма от продуктов обмена веществ. Если ей не мешать, но создать оптимальные условия для её полноценного функционирования, она способна полностью очищать наш организм.

Врачи пансионата «Наш Дом»
ourhome.vin.ua

КАК ВОСПИТАТЬ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНУ

«Мой муж переложил все финансовые проблемы нашей семьи на меня», «Что делать с моими сыновьями? Они полные потребители в нашей семье», «Мой сын наркоман, нигде не работает»… — каждый день в редакцию нашей газеты звонят, пишут письма и смс читатели, имеющие подобные семейные проблемы. Что же случилось с нашими мужчинами? Где достойные мужчины, готовые встать впереди своей семьи во время опасности? Их «выпускает» не вуз и не колледж. Их воспитывает семья! И поэтому необходимо коренным образом что-то менять в самой семье.

Общение отца с детьми — первый и важный аспект воспитания. Работа чаще и чаще заполняет собой всё время, все дни, вечера, выходные и праздники. Недавно было проведено исследование, итоги которого потрясли самих исследователей. Задача была простая — выявить, сколько времени родители проводят с ребёнком. Результаты были потрясающими. Среднее время, проведённое отцами с детьми, сводилось к тридцати семи секундам в день! В то же время, дети проводили у телевизора или компьютера от 30 до 50 часов в неделю, т. е. по 4 – 6 часов в день. Вот где дети формируют свою систему ценностей. Ценностям детей не учат, они передаются им от родителей. Как передать эти ценности детям? Только через общение в реальной повседневной жизни. *«Да будут слова сии, которые Я заповедаю тебе сегодня, в сердце твоём; и внушай их детям твоим, и говори о них, сидя в доме твоём, и идя дорогою, и ложась, и вставая» (Второзаконие 6:6, 7).*

Отношение отца к матери — второй аспект передачи ценностей. Дети воспринимают не столько ушами, сколько глазами. Но для этого необходимо обратить особое внимание на себя, дорогие папы. Как вы разговариваете со своими жёнами? Как решаете конфликты? Как вы ей помогаете в доме? Как вы её благодарите за обед? Как вы её целуете при встрече или расставании? Как вы её обнимаете? Это всё — уроки будущего мужчины, и пусть они будут достойными!

Третье условие воспитания мальчика — мама, знающая, что нужно делать, а чего нельзя!

Мама должна знать, что даже маленькие мальчики — уже мужчины! В возрасте 2 – 3 лет они не всегда бегут к маме за помощью. В основном, если появляется проблема, сын старается сам её решить, как может. Вы хотите помочь ему? И тут он твёрдо говорит: "Я сам!» Вот и пришло маме время проверить себя в воспитательной работе. Никогда не говорите мальчишке, что вы спешите, поэтому сами застегнёте, завяжете, наденете и т. д. Сейчас нужно похвалить его, поддержать, чтобы в нём проснулся весь его мужской потенциал. Учите его делать то, что он хочет сделать самостоятельно, не делайте за него. Интересно, что эта потребность мужчины — в похвале и поддержке — остаётся с ним на всю жизнь, даже, если вы этого никогда не делали в своей семье.

Учите детей, особенно мальчиков, правильному выбору. Для этого нужно давать ему полную информацию в той ситуации, в которой он должен сделать выбор. Какой? Выбор друзей, выбор книги, которую необходимо прочитать, выбор одежды, подарка, поступка, кинофильма или сайта для просмотра, девушки, с которой он хочет дружить, — обсудите вместе и поддержите то, что он делает верно. Если он ошибается, не кричите на него, не применяйте дисциплинарные меры, если вы перед этим не дали полной информации о правильном и неправильном пути, решении или выборе. Никогда не поступайте авторитарно с детьми. Самые агрессивные или лживые отношения складываются в тех семьях, где есть приказы, давление, но нет такого простого правила — слушать и понимать детей. Если мальчик что-то сделал не так, не говорите: «Ты всегда, ты никогда, ты постоянно, ты такой!» Таким образом, вы уверяете мальчика, что из него никогда ничего хорошего не получится. Тот потенциал, который заложен Богом в каждом мальчике и девочке, останется закрытым и, возможно, до конца его дней. А Творец очень хочет, чтобы родители открывали прекрасный потенциал возможного гения, который присутствует почти у всех детей. Скажите мальчику: «То, что ты сделал,— не похоже на тебя, это случайность, ты не такой! Ты можешь, у тебя получится, ты умница, ты сильный!» Я уверяю вас, — и получится! Потому что это — Божий потенциал, и вы его открыли в своём сыне!



Мальчики растут и вот им уже по 10 – 11 лет. Теперь начинайте открывать в будущем мужчине важное для него качество — ответственность и защита. Мамочки, дайте возможность будущему мужчине выполнить работу, за которую он один несёт ответственность, но при этом не забывайте, что его нужно похвалить и поддержать за то, что он сделал хорошо. Он уже в эти годы должен понимать, что он — мужчина в доме и в нём женщины нуждаются.

Если бы хоть эти короткие правила воспитания мальчиков соблюдались в наших семьях, мы бы вырастили другое поколение мужчин, о которых так мечтают сегодня женщины и девушки: наши мужчины — защитники, мужчины — руководители, опора и надежда семьи и общества!

Лидия Нейкурс

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

БИБЛЕЙСКАЯ РЕФОРМА ЗДОРОВЬЯ

Библия содержит советы, касающиеся нашего физического и духовного здоровья. Вот некоторые полезные предписания Библии, способствующие сохранению хорошего здоровья. Вряд ли какое-нибудь, даже самое современное, руководство по профилактике болезней находит что-нибудь новое по сравнению с этими рекомендациями.

Соедините стрелочками принципы здоровья с соответствующим библейским текстом. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

424028, Россия, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.

В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Чистота тела и души	«Вино — глумливо, сикера — буйна; и всякий увлекающийся ими неразумен» (Притчи 20:1).
Изоляция инфекционных больных	«Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22).
Чистая и здоровая пища	«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела…» (Исход 20:8-11).
Надлежащий труд и отдых	«Итак, возлюбленные, имея такие обетования, очистим себя от всякой скверны плоти и духа, совершая святыню в страхе Божием» (2 Коринфянам 7:1).
Воздержание от употребления алкогольных напитков	«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8).
Воздержание от переедания	«Повели сынам Израилевым выслать из стана всех прокажённых, и всех, имеющих истечение, и всех, осквернившихся от мёртвого, и мужчин, и женщин вышлите, за стан вышлите их, чтобы не оскверняли они станов своих, среди которых Я живу» (Числа 5:2, 3).
Чистые, позитивные мысли	«Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объядением и пьянством и заботами житейскими» (Луки 21:34).
Бодрость, удовлетворение, вера в Бога	«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, — вам [сие] будет в пищу» (Бытие 1:29).

ФИО______________________________
Почтовый индекс___________ **Адрес** __________________

Прошу прислать мне Библейский курс
☐ **«Наполни свою жизнь праздником»** (основы здорового образа жизни)
☐ **«Удивительные открытия»** (основы христианского учения)

БОГ ВСЕМОГУЩИЙ

Одна из самых чудесных истин о Боге состоит в том, что Он делится Собой с нами. Он делится с нами частицей Своей силы, чтобы мы стали такими, какими не смогли бы стать сами. Кто, кроме Него, сделает это? И Он поступает так из любви к нам.

Самое чудесное в Божьем всемогуществе то, что с Богом всё возможно. Для Него нет ничего невозможного. Ангел Гавриил сказал Марии, что *«у Бога не останется бессильным никакое слово» (Луки 1:37)*, Иисус говорил: *«Богу же всё возможно» (Матфея 19:26)*. Нет ничего, что Богу было бы не под силу. Божья сила безгранична.

У Бога намного больше силы, чем нужно, чтобы удовлетворить ваши нужды и поднять вас над вашими обстоятельствами. Его силы более чем достаточно, чтобы помочь в разрешении любой трудной ситуации. Если Бог настолько могущественен, что сотворил наш мир из ничего, то подумайте, что Он может сделать в вашей жизни? Бог не только сотворил Вселенную, но и держит *«всё словом силы Своей» (Евреям 1:3)*. Может ли быть что слишком трудным для Него?

Вероятно, вы спросите: «Если Бог всемогущ, то почему Он не изменит мою жизнь прямо сейчас?» Этому может быть несколько причин. Одна из них — что вы, возможно, не полагаетесь на Него. Другая может быть в том, что Он ждёт, когда вы будете пребывать в Нём: молиться, читать Библию и исполнять написанное в ней. Или, может быть, Бог считает, что Его вмешательство сейчас будет преждевременным и что ваши переживания пойдут вам на пользу. Мы не всегда понимаем ценность и необходимость уроков, которые Бог даёт нам во время нашего ожидания.

Итак, Бог использует Свою силу по Своей воле, поэтому мы можем получить её, если наша воля совпадает с Божьей волей. А если то, чего вы желаете, противоречит Божьей воле, Он пошлёт вам мир и даст силу жить так, как Он предусмотрел для вас. Невозможно знать всё, что Бог собирается предпринять в вашей жизни, потому что Он — Бог, чья любовь и сила безграничны и непостижимы. Просто доверьтесь Ему в том, что Его воля для вас всегда есть благо. *«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по [Его] изволению, всё содействует ко благу» (Римлянам 8:28)*.

Сторми Омартиан,
«Преображающая силы молитвы»

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

ПО ВОЛЕ ТВОЕЙ...

Трудно довериться Богу, когда умирает твой ребёнок, когда самое большое желание сердца, чтобы любимое дитя было живо. Родители шестилетней Насти, молясь над умирающей дочерью, смогли сказать: «Да будет воля Твоя...»

Лето, жара. Шестилетняя дочь Настя упрашивала нас отпустить её на речку. Отпустили с условием, что она будет купаться со старшей сестрой Яной. В нашем селе Рождественская Хава, что в 30 км от райцентра Новая Усмань, есть речка, а точнее то, что от неё осталось. Во многих местах она пересохла, но остались мелкие затоны со стоячей водой. Когда девочки пришли на «пляж», из воды выходили рыбаки с неводом, так взмутившие воду, что она стала очень грязной. Но что может остановить детей в жаркий день? Они, как утята, накупались в мутной воде, и, как это бывает у детей, наглотались. Уже через час у старшей дочери Яны открылась рвота, через некоторое время рвота началась и у Насти. Часа через два у Яны всё прекратилось, ей стало легче, а у Насти поднялась высокая температура. Она стала бредить, тело покрылось тёмными пятнами. Местная «скорая помощь» приехала очень быстро. Врач мужчина и медсестра при осмотре больной установили подозрение на сильное отравление.

Машина с включённой сиреной мчалась на предельной скорости в сторону ЦРБ Новая Усмань. От неё не отставал Константин, отец Насти, на своём автомобиле. Насте становилось всё хуже. Медсестра быстро и умело выполнила все назначения врача. Однако симптомы заболевания с каждой минутой ухудшались. Врач, видя прогрессирующее ухудшение состояния больной, возопил: «Да тут реанимация нужна!» Машина не была оборудована реанимационным оборудованием. Все старания врача и медсестры не давали ощутимого результата. Чтобы не мешать медикам, я вполголоса молилась Богу, прося помощи. До больницы ехать ещё минут десять. Но в этот момент врач установил остановку сердца и дыхания, не было и пульса. Он пытался запустить сердце вручную, массажируя грудную клетку и делая искусственное дыхание. Я знала, что муж Костя также молится.

Ехать до ЦРБ, где уже ждала реанимационная бригада, оставалось не более пяти минут, и врач, обессиленный своей беспомощностью, опустил руки: «Я делал всё, что в моих силах, сердце не запускается, дыхания нет». Тёмные пятна на теле Насти стали угрожающе расплываться, увеличиваясь в размерах, лицо было бледным и безжизненным. Я поняла, что потеряла дочь. Сквозь слёзы я продолжала молиться, хотя в голову закрадывались навязчивые мысли: «Господи, почему это горе коснулось меня? Что я сделала не так? Почему моя дочь умирает в этом возрасте? Почему? Почему? Почему?» Несмотря на эти вопросы, я не осуждала Бога. Много лет будучи адвентисткой, я знала, что всё происходит по Его воле. И хотя к Господу было ещё больше вопросов, я немного успокоилась. Машина остановилась. Врачи ЦРБ быстро прикатили к нам каталку. Врач, ехавший в «скорой», вышел им навстречу и сказал, что уже поздно. Костя выбежал из своей машины и вскочил в «скорую». Мы вдвоём, медленно опустились на колени у тела Насти и стали молиться. Раньше не один раз мы так же молились за горе других людей, но когда это горе коснулось нас, язык не поворачивался сказать: «Господи, пусть будет по воле Твоей».

Из клокотавшей горем груди рвался всё тот же вопрос: «Почему, Господи, не по воле нашей?» Но всё же разум подсказывал, что именно сейчас мы стоим перед величием Бога Всевышнего, и Его исцеляющая и любящая рука касается наших сердец. На сердце стало спокойней, и мы смогли закончить молитву словами: «Господи, благодарим Тебя за то, что Ты дал нам это дитя, пусть всё будет по воле Твоей».

Мы продолжали стоять на коленях у безжизненного тела нашей дочки, сознавая, что видим её последние часы.


Фото из личного архива

Перед глазами стоял её живой образ, и наше сознание отказывалось верить в то, что её больше нет. И всё же, это факт.

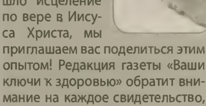
Из глубины души рвалось рыдание, слёзы застилали глаза. И вдруг я увидела, как веки Насти шевельнулись. И, хотя, я понимала, что этого не может быть, я быстро вытерла слёзы и, не отводя взгляда от лица дочери, вдруг увидела, что её глаза открылись. Она смотрела перед собой, как будто с любопытством разглядывала потолок «скорой». Лицо её стало быстро розоветь. Я была настолько ошарашена, что не могла некоторое время даже шевельнуться. Костя быстрее меня пришёл в себя и с радостным криком выскочил из машины: «Она открыла глаза! Настя открыла глаза!»

Врачи ещё стояли на том же месте и, услышав крик, бросились к Насте. Убедившись, что она жива, быстро повезли её в отделение на обследование. Врач, который ехал с нами, был немало удивлён произошедшим. Подойдя к Косте, он сказал: «Это чудо. Такое мог сделать только Бог».

Сегодня Насте 21 год. В прошлом году она вышла замуж и теперь вместе с мужем каждую субботу приходит на богослужения и славит Господа.

Записал Виктор Скрыпников,
г. Новая Усмань, Воронежская обл.

Дорогие читатели!



Если в вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы приглашаем вас поделиться этим опытом! Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью» обратит внимание на каждое свидетельство, и каждый получит в подарок книгу о здоровом образе жизни.

Мы желаем, чтобы произошедшее в вашей жизни или случай ваших друзей был благословением для каждого читателя газеты. Да благословит вас в этом Господь!

На конверте делайте пометку: **«Чудесное исцеление».**

Пишите нам
на адрес редакции:
424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30,
«Ваши ключи к здоровью».
Или по электронной почте:
redaktor@sokrsokr.net

СПРОСИТЕ ВРАЧА-ПУЛЬМОНОЛОГА...

Курение входит в тройку ведущих факторов риска преждевременной смертности в России. К сожалению, не у каждого найдётся возможность лично встретиться с врачом-специалистом и задать волнующие вопросы. Возможно, в интервью с кандидатом медицинских наук врачом-пульмонологом Еленой Дмитриевной Шелягиной вы найдёте ответы на интересующие вас вопросы.



— Елена Дмитриевна, что нужно знать простому человеку о вашей специализации?

— Пульмонология — направление медицины, посвящённое заболеваниям лёгких. Многие болезни в пульмонологии — тяжёлые и длительные, приводящие к серьёзному ухудшению здоровья, сокращению продолжительности и снижению качества жизни. Вы не представляете, насколько тяжело смотреть на пациентов, что поступают в больницу с обострениями заболеваний, кашлем, повышенной температурой, одышкой, но которые, как только им становится чуть легче после капельниц, инъекций, ингаляций, лекарств, тут же идут курить. Если не могут сами дойти до коридора, то их на кресле-каталке везут родственники! Как следствие, после лечения улучшение обычно держится недолго, и снова лечение в больнице, а то и выход на инвалидность. Несмотря на всё это, многие наши пациенты с заболеваниями органов дыхания продолжали курить. Печальная картина и ужасающая статистика. Судите сами: курение является причиной смертности от рака лёгкого в 90 % всех случаев, от хронического бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца примерно в 25 % всех случаев. Почти 150 тысяч смертей в год от онкологических заболеваний, и виной этому — табак. Разве это не ужасно?!

— Какова на сегодняшний день задача медицины?

— Не симптомы заболевания лечить, а устранить причину. Увы, лечащим врачам на профилактические беседы времени не хватает.

— А что может услышать человек во время таких бесед, кроме «страшилок», которые порой действуют с точностью до наоборот?

— Человек получает правдивую информацию из области доказательной медицины. Информацию о том, что табачный дым содержит около 4000 химических соединений, более 40 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать на месте здоровых тканей рост раковой опухоли. В сигаретном дыме также содержатся яды, к примеру, никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, синильная кислота и радиоактивные вещества: полоний, свинец... Ежедневное выкуривание пачки сигарет равноценно лучевой нагрузке в 500 рентген за год. Если говорить о никотине — это один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. По силе наркотического действия он сравним с кокаином. В сигарете в среднем около 2 мг никотина. Во время курения дым сначала попадает в дыхательные пути, а затем почти мгновенно проникает в кровь, а далее в мозг, на что может уйти около семи секунд. На поступление никотина в организм быстро реагирует сердце. Оно начинает работать с напряжением, увеличивается частота сердечных сокращений. Стенки сосудов сужаются, повышая кровяное давление. Кровь делается более вязкой, и увеличивается риск образования тромбов. Особенно вреден никотин беременным. Кроме того, что плод страдает от кислородного голодания, высок риск возможного невынашивания плода, рождения мёртвого ребёнка или ослабленного, с низким весом и врождёнными уродствами. Вы называете это «страшилками», а я криком о помощи. SOS! Человек в опасности!

— А если сделаем вид, что не услышали сигналы SOS?

— Тогда врачи ставят диагноз: хронический бронхит (воспаление бронхов), которым страдают 25 % курящих. С продолжением курения нарастают патологические изменения не только в бронхах, лёгочной ткани, приводя к одышке (дыхательному дискомфорту), но и в других системах организма: сердечно-сосудистой, костной и других. Повышается риск развития инфаркта миокарда, в два раза увеличивается риск развития сахарного диабета второго типа у женщин, снижается мышечная масса, появляется тревога или депрессия. При появлении одышки у кашляющего больного снижаются показатели функции внешнего дыхания, развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ), которая требует отказа от курения и постоянного лечения. К сожалению, ни одно из лекарственных средств в долгосрочной перспективе не позволяет предупредить ослабление функции лёгких и не приводит к снижению смертности при ХОБЛ. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ХОБЛ — болезнь, которая является четвёртой по частоте причиной смертности в мире. Курение — главная причина ХОБЛ. Думайте сами — болеть вам или не болеть.

— Какие ещё заболевания угрожают курильщику?

— Все мы знаем, что нашими защитниками являются клетки иммунной системы. От курения страдают все клеточки нашего организма. Эмфизема — это неизлечимое заболевание, если оно началось, этот процесс уже не остановить. Хотя широко известно, что курение является фактором, негативно влияющим на развитие, течение и результативность лечения астмы, курение среди больных этим заболеванием не является редкостью. В целом курение повышает риск начала астмы в три раза. Табачный дым, как уже упоминалось, содержащий большое количество канцерогенов (веществ, способствующих развитию рака), приводит к мутации клеток эпителия (внутреннего слоя бронхов, чаще в местах деления бронхов). Эти клетки могут стать раковыми, и при их размножении в лёгких говорят о раке лёгких.

— Говорят, что сразу бросать курить вредно, нужно постепенно, это правда?

— Нет. Отказ от курения — это положительный момент для вашего здоровья, и откладывать, растягивать это событие во времени не стоит. Многие в настоящее время имеют тонометры, следят за артериальным давлением, контролируют холестерин в крови, принимают лекарства, но продолжают курить. А ведь простой отказ от курения сокращает смертность больше, чем снижение холестерина или артериального давления.

— Как насчёт заместительной терапии или нетрадиционных видов терапии?

— Не стоит прибегать к помощи электронных сигарет, так как, по данным ВОЗ, они содержат «существенную концентрацию нитрозаминов, специфичного компонента табака, который вызывает рак». Акупунктура, гипнотерапия и лазерная терапия для лечения табачной зависимости также не рекомендуются, эффективность этих методов не доказана. А вот обратиться за помощью к Богу я лично непременно советую! В Священном Писании написано, что тело человека является храмом Духа Святого. Давайте очистим наше тело от смол, копоти, а наши души от поклонения сигарете. Будем свободными. Попросим Господа в трудное время нам помочь. Для Него нет ничего невозможного, и Он желает это сделать для нас.

Курильщик имеет право сам нести все негативные последствия своего выбора. Но мы, некурящие, тоже имеем права! Право на чистый воздух, свободный от запаха табака. Давайте сделаем хотя бы один шаг к здоровью: начнём избегать мест, где курят, попросим закурившего погасить сигарету и серьёзно поговорим с курящим членом семьи, чтобы он почувствовал ответственность не только за своё, но и за наше здоровье. Желаю вам ежедневных побед в борьбе за своё здоровье. Пусть одной из них будет жизнь, свободная от табачного дыма! Будьте здоровы!

Беседовала
Лариса Панкратова,
«Здоровье и исцеление»

ПИЩА И РАК

Существует тесная взаимосвязь между раком и диетой: некоторые продукты являются причиной рака, другие помогают предотвратить его.

Во всём мире прилагаются огромные усилия, чтобы выявить причины рака. Самая значимая из них — неправильное питание. В последние десятилетия были получены научные доказательства того, что употребление определённых продуктов в значительной мере влияет на развитие рака. Горькая ирония состоит в том, что пища, которая должна обеспечивать здоровье и жизнь, стала основной причиной рака и смерти.

По-видимому, привычки в питании большой части населения развитых стран нуждаются в корректировке. Люди едят слишком много продуктов животного происхождения, которые стимулируют развитие рака, и мало продуктов растительного происхождения, помогающих защитить организм от рака.

Пища и профилактика рака

Профилактика рака требует увеличения потребления с пищей:

- Провитамина А и витаминов С и Е.
- Клетчатки (пищевые волокна).
- Фитохимических элементов.

Экспериментально и эпидемиологически доказано, что все эти компоненты пищи обладают антиканцерогенным действием. Они содержатся почти исключительно в продуктах растительного происхождения.

Пища и лечение рака

Пища не только играет жизненно важную роль в профилактике рака, она остаётся важным фактором даже тогда, когда рак диагностирован.

Все противоопухолевые продукты, в особенности фрукты, салаты и свежевыжатые соки, являются вспомогательными лечебными средствами, которые не следует игнорировать. Экспериментально доказано, что они замедляют рост злокачественных клеток.

Продукты, помогающие предотвратить рак

Фрукты. Фрукты, наряду с овощами, — самая эффективная антиканцерогенная пища. Научные исследования, проводившиеся во всём мире, показали, что обильное употребление фруктов предотвращает большинство видов рака.

- Цитрусы (лимоны, апельсины, грейпфруты). Их антиканцерогенное свойство обусловлено комбинированным действием витамина С, флавонидов, лимоноидов и пектина.
- Сливы и яблоки — защищают от рака толстой кишки.
- Ананасы — предотвращают рак желудка.
- Черника, голубика, клубника, смородина богаты антоцианинами — мощными антиоксидантами, нейтрализующими канцерогенное действие свободных радикалов.
- Ацерола, гуава и киви благодаря высокому содержанию в них витамина С обладают антиканцерогенными свойствами.

Цельнозерновые злаки. Клетчатка в цельнозерновых злаках ускоряет движение в кишечнике. Пищевые волокна также задерживают канцерогенные вещества, находящиеся в пищеварительном тракте, и выводят их из организма со стулом. Злаки содержат фитаты, обладающие антиканцерогенным действием, хотя они снижают усвоение железа и цинка.

Овощи. Все овощи защищают от рака в большей или меньшей степени. Богатое содержание в них провитамина А, витамина С и антиоксидантных фитохимических элементов объясняет их антиканцерогенный эффект. Самые эффективные из них:

- Красная свёкла. Содержит антиканцерогенные фитохимические элементы.
- Морковь. Высокая концентрация в моркови бета-каротина (провитамина А), других каротиноидов и пищевых волокон объясняет противоопухолевое действие моркови.
- Паслёновые. Овощи из этого семейства защищают от рака, в особенности томаты, сладкий перец и баклажаны. Считается, что своими антиканцерогенными свойствами паслёновые обязаны богатому содержанию бета-каротина (провитамина А), каротиноидов и витамина С. Все они являются мощными антиоксидантами.
- Лилейные. Все овощи этого семейства, в особенности лук и чеснок, содержат флавоноиды и сернистую эссенцию, защищающие от рака.
- Капуста, цветная капуста, брокколи, редис содержат разнообразные сернистые химические элементы, защищающие от рака. Их противоопухолевые свойства сохраняются в приготовленных растениях.

Йогурт. В противоположность молоку, употребление которого связано с разными видами рака, йогурт защищает от этой болезни, особенно от рака молочной железы.

Бобовые. Все бобовые защищают от рака благодаря богатому содержанию в них пищевых волокон и антиканцерогенных фитохимических элементов, таких как фитиновая кислота и фитаты.

Соя и соевые продукты, а особенно тофу и соевое молоко, обеспечивают большое количество антиканцерогенных фитохимических элементов. Наиболее эффективны генистеин и даидзеин, не дающие развиваться раку молочной железы и простаты.

Чтобы снизить риск развития рака, избегайте следующих продуктов:

- Вяленое мясо (колбасные изделия, вяленая ветчина, бекон), мясо гриль и сильно прожаренное мясо, красное мясо (баранина, говядина, свинина). Употребление мяса является значительным фактором риска для большинства типов рака (рака мозга, лёгких, желудка, почек, мочевого пузыря, матки, яичников, простаты).
- Яйца (употребление более трёх раз в неделю), молоко и другие продукты животного происхождения, богатые белками и жирами и дающие избыток калорий.
- Соленья, маринованные продукты или очень острая пища.
- Употребление очень горячей пищи и напитков.
- Алкогольные напитки, кофе и табак: при комбинировании этих продуктов их канцерогенное действие усиливается.
- Моллюски, рыба, креветки и другие морские обитатели могут быть заражены канцерогенными химическими веществами, сбрасываемыми в море.
- Рафинированные продукты — белый хлеб, булочки, которые используются вместо цельнозерновых злаков.
- Избыточное употребление белого сахара.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

РИС С БРОККОЛИ И ЧЕСНОКОМ

Состав: 1 кочан брокколи, 2 больших измельчённых зубчика чеснока, 4 стакана отварного белого риса, оливковое масло, соль — по вкусу.

Отделите соцветия брокколи от стебля, вымойте и измельчите до состояния крошки. Измельчите чеснок, а затем потушите в небольшом количестве оливкового масла на медленном огне. Когда чеснок станет золотисто-коричневого цвета, добавьте брокколи и соль, помешайте и готовьте в течение пяти минут. Добавьте в приготовленный рис и хорошо перемешайте.

Подготовила Людмила Яблочкина

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Боге и Библии, но не знаете, как?
- Нуждаетесь в духовной поддержке и христианском общении?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8 800-100-2457

Звонки принимаются с 10:00 до 18:00 часов, в рабочие дни, в пятницу — с 10:00 до 13:00

Вы обязательно получите необходимую информацию и духовную поддержку! Звонок бесплатный по всей территории России.

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

Уважаемые читатели! Дорогие друзья!

Наша газета распространяется в сотнях городов России совершенно бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить своё физическое и духовное здоровье.

Если у вас есть желание и возможность поддержать нашу газету, вы можете внести добровольное пожертвование на наш расчётный счёт.

Получатель платежа:
Религиозная организация Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Ола Республики Марий Эл
ИНН 1215064285
КПП 121501001
ОГРН 1021200000634
р/с 40703810037180101328
Отделение № 8614 Сбербанка России г. Йошкар-Ола Республики Марий Эл
к/с 30101810300000000630
БИК 048860630
Назначение платежа: Пожертвование на печатную продукцию.

Другие способы оплаты узнайте на нашем сайте **http://k-k-z.ru/index/help/0-17**

Даже самая скромная сумма может стать достойным вкладом в благое дело! Заранее благодарим!

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

ЦЕРКОВЬ "ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на богослужения Церкви

«Живое Слово»!



Каждую субботу
в 10:00 утра
и в 6:00 вечера.

Адрес:
16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

Телеканал открытая книга город спокен антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно
на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен
смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

церковь открытая книга

1725 W. Courtland Ave, Spokane, WA

Расписание богослужений
Пятница: 6:00 pm - Богослужение
Суббота: 9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение
Сердечно Вас приглашаем!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:
С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.
С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

ВНИМАНИЕ!
Наш новый адрес:
32229 Weyerhaeuser Way South, Federal Way, WA 98001

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

Приглашаем всех желающих для изучения Божьего слова

Занятия проходят по субботам в 9:30 утра

АДРЕС:
5108 106 AVE.
EDMONTON, CANADA
ТЕЛ: (780) 465-4426

Центр духовного возрождения

Богослужения проходят:
Пятница 19:30 вечера
Суббота 10:00 утра

1809 Gardena Ave
Glendale CA 91204
www.novoe-nachalo.com
(818) 662-9044

Центр духовного просвещения

Еженедельно по субботам:

15318 SE Newport Way
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

9:30 — молитвенное служение.
10:00 — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
11:15 — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите служение славословия и проповедь в 12:00 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

Филиалы Центра:

СЕВЕРНЫЙ — 820 North Broadway, Everett, WA 98201;
ЮЖНЫЙ — 1209 E. Valley Hwy Kent, WA 98032,
(в помещении церкви "City of Rain", аудитория №129).
Начало — в 10:00 утра каждую субботу.

Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.
*Добро пожаловать в **ближайшую субботу!***

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ:

Новый адрес церкви:
9241 South D St.
Tacoma WA, 98444

Пятница
7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.
Суббота
10:00 утра — Библейская школа
11:15 утра — богослужение
6:00 вечера — молодёжное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник и четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону:
(253) 205-7900.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» № 2(50)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 457 760 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения. Federal EIN# 42-1585367
Издаётся под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом.
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russibncenters.com